



World
PT Day
2025



VIRKNI OG HEILBRIGÐ ÖLDRUN

Öll hreyfing er betri en engin hreyfing.

Byrjaðu á lítilli hreyfingu og auku álagið smám saman með tímanum.

Eldri einstaklingar ættu að vera eins líkamlega virkir og þeir geta.

Aðlagðu ákefðina eftir þínu líkamsástandi og hreyfigetu.

Sittu minna!

Að sitja lengi í einu er slæmt fyrir heilsuna. Styttu tímann sem þú situr með því að hreyfa þig reglulega.

Hreyfing dregur úr hættu á:

● hjarta- og æðasjúkdómum

● sykursýki típu 2

● slakri beinheilsu (beinþynningu)

● háum blóðþrýstingi

● byltum og tengdum meiðslum

● hnignun vitrænnar getu (t.d. minnstap og elliglöp)

● sumum tegundum krabbameina

Hreyfing bætir einnig almenna heilsu, þar á meðal andlega heilsu, auk þess að hjálpa þér að hreyfa þig og sofa betur.

Hversu mikla hreyfingu ættir þú að stunda?

150-300
mínútur

af þolþjálfun af meðalákefð á viku



EÐA

75-150
mínútur

af þolþjálfun af mikilli ákefð á viku



AUK

2 daga

í viku skal framkvæma styrktaræfingar fyrir alla vöðvahópa



Að minnsta kosti **3 daga**

í viku skal stunda fjölbreytta hreyfingu með áherslu á jafnvægi og styrk – þetta mun hjálpa þér að ná markmiðum þínum.

Sjúkraþjálfari getur leiðbeint þér með æfingaáætlanir sem henta þér. Gott getur verið að taka þátt í hóptímum sem leggja áherslu á jafnvægi og teygjur, t.d. jóga og aðrar æfingaaðferðir.

Takmarkaðu kyrrsetu og skiptu henni út fyrir einhvers konar líkamlega hreyfingu:

- stattu upp og hreyfðu þig í auglýsingahléum í sjónvarpinu
- stattu eða gakktu um á meðan þú ert í símanum
- notaðu stigann eins mikið og mögulegt er
- stundaðu virkar tómstundir, t.d. garðvinnu
- taktu þátt í samfélagsmiðaðri hreyfingu, eins og dansnámskeiðum og gönguhópum
- leiktu við og hreyfðu þig með barnabörnunum, ef þú átt þau
- gerðu flest heimilisverk



Sem sérfræðingar í hreyfingu og þjálfun, þá geta sjúkraþjálfarar hjálpað þér að viðhalda virkni með hækkandi aldri



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday